

PSICOTERAPIA DA COMPREENSÃO CONS (ISTENTE) CIENTE: O OLHAR E A ATITUDE ALÉM DA INTERPRETAÇÃO

Mychael Douglas Souza de Almeida¹
Cleide Maria de Paula Rebouças²

RESUMO

Se todo ser é único, pode-se dizer que não há teoria absoluta acerca do *ser humano*, logo não existe teoria aplicável a todas as *pessoas*. Dessa maneira, este estudo visa abordar a importância do desenvolvimento de uma atitude psicoterápica diante da singularidade de cada indivíduo, ou seja, a compreensão do cliente em suas nuances e reverses. Neste sentido, este artigo tece algumas considerações a respeito da compreensão e atitudes além da interpretação diante do ser humano, possibilitadas a partir da Psicoterapia Humanista Fenomenológica-Existencial e da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). A realização deste trabalho se deu a partir da identificação com os principais aspectos que fundamentam a ACP, na qual o psicoterapeuta estrutura seu trabalho com o compromisso de agir para facilitar a iluminação do crescimento do cliente, considerando as diversas ambiências com as quais e nas quais a pessoa estabelece o sentido para a sua vida, utilizando para isso os métodos fenomenológico e não-diretivo na relação terapêutica, confiando na tendência atualizante da pessoa no processo de desenvolvimento em busca da liberdade de ser. Ademais, reitera-se como princípio psicoterapêutico a libertação do cliente, não objetivando jamais sua dependência, o que seria uma forma reducionista de aprisionamento.

Palavras-chave: Psicoterapia Humanista-Fenomenológica; Abordagem Centrada na Pessoa; Compreensão orgânica; Jeito de ser.

ABSTRACT

If every human being is unique, it can be said that there is no absolute theory about it that can be applicable to all persons. This way, this study aims to address the importance of developing a psychotherapeutic attitude toward the uniqueness of each individual, understanding the customer in its nuances and setbacks. Thus, this article presents some considerations regarding the understanding and interpretation on attitudes beyond the human being, made possible from the Humanist-Existential Phenomenological Psychotherapy and the Person Centered Approach (PCA). This work was made from the identification with the substantive issues underlying the PCA, in which the psychotherapist structure their work with a commitment to act to facilitate the lighting of customer growth, considering the various ambiances with which and in which the person establishes the direction for your life, making use of the phenomenological and non-directive methods in the therapeutic relationship, relying on actualizing tendency of the person in the process of development in pursuit of freedom to be. Further, it is reiterated as psychotherapeutic principle the release of the client, never aiming their dependence, which would be a reductionist form of entrapment.

Keywords: Phenomenological-Humanistic Psychotherapy; Person Centered Approach; Organismic understanding; Way of being.

1. INTRODUÇÃO: JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

Tendo como premissa que todo homem possui algo de bom a oferecer, este artigo reúne diversos autores (e suas experiências) de diferentes campos de atuação na compreensão humana. Além disso, se fez necessário, ao longo deste estudo, esclarecer aspectos importantes que repousam sobre a abordagem em psicoterapia existencial e, por conseguinte, a compreensão desta abordagem sobre e sob o seu objeto de estudo: **O Ser Humano**.

Como a psicoterapia humanista existencial possui uma atitude de inclinação frente ao que sofre, este estudo buscou lançar uma atitude humanista sobre o homem, o que muitas das vezes é confundida com “contratransferência”, mas considera-se o zelo pela neutralidade não sinônima de frieza que distancia o **encontro** terapêutico, e sim de uma consideração pessoal incondicional que acolhe, aproxima e facilita o processo de crescimento orgânico por meio de uma atitude mais humana possível, atravessando a superficialidade do aparente.

Ao longo do estudo utilizar-se-á o termo **cliente** ao invés de paciente que lembra inação e passividade, pois na psicoterapia existencial o cliente é **participativo**. E mesmo que o termo seja sinônimo de pagamento e prestação de serviços, a pessoa não pagando financeiramente falando, não deixa de pagar o seu psicoterapeuta (seja gratuito ou não). Sabe o porquê? Porque o cliente traz algo (não perceptível a ele) que o terapeuta não tem e, este devolve ao cliente (perceptível a ele) aquilo que não se tem, mas que o cliente já tinha, (Morato, 1987). Enfim, este é o pagamento, mais valioso que o dinheiro: a **relação** de confiança depositada na pessoa do psicoterapeuta, **facilitador** de seu crescimento, e o crescimento mútuo que se dará no processo terapêutico, e esse é o objetivo deste estudo: fazer perceptível a todos o jeito de ser e de compreender a **pessoa**, sem recorrer a métodos diretivos, rotulações, aprisionamentos a teorias e conceituações apriorísticas à compreensão, que lhes possibilitará o autoconhecer, ser e crescer.

1.1. Uma abordagem humanista-existencial em psicoterapia

Quando se utiliza a palavra *humanista*, é proposto que seja entendido como **humanismo-existencial-fenomenológico** (Silveira, 2009). Para tanto, se faz necessário compreender cada parte que constitui o todo desta abordagem em psicoterapia. De acordo com Marinoff (2007), “vários bons psicólogos são muito filosóficos”, destacando o psicólogo como também filósofo,

no sentido de refletir sobre algo e relembrando a origem da psicologia existencial na filosofia. Esse autor descreve ainda, que a psicoterapia vem em inúmeros sabores, e apesar de sua conotação clínica atual, não se deve esquecer de que o termo **psicoterapia** origina de duas palavras gregas que não tem nada a ver com medicina: *therapeuein* significa “dar atenção a” alguma coisa, e *psukhé* significa “alma”. Assim, psicoterapia pode significar prestar atenção à alma (Marinoff, 2007) ou cuidado da alma. Assim, o terapeuta é aquele que cuida. Pois as pessoas adoecem porque não há ninguém que cuide delas e, mais do que isto, elas não conseguem se cuidar e, por isso, adoecem (informação verbal)³.

A psicoterapia existencial é uma proposta de busca de acesso à realidade da existência⁴ do cliente. Além disso, partindo do pressuposto de que **cada existente é um ser infinito na sua finitude**, ou seja, único e, portanto, não podendo ser compreendido como ser de significado universal, a abordagem existencial em psicoterapia não se fixa a nenhuma técnica ou teoria⁵ que aprisione o homem num enfoque determinista. A sua consideração da prioridade da existência sobre a essência, como expressa o filósofo Jean-Paul Sartre em que “a existência precede a essência”, e da liberdade de ex-istência em que Sartre expressa: “Estou condenado a ser livre” (Huisman, 2001), são aspectos essenciais na constituição e atuação desta abordagem. Mas questiona-se: liberdade para quê? Para ser, revelar-se através de suas escolhas responsáveis. A liberdade existencial não é radical e incondicional (Erthal, 2013). Trata-se de uma liberdade condicional, em que todo ser existente tem condições pré-existentes à sua existência, mas que não os determinam, pois o que importa é o que cada ser fará destas condições em sua vida (diante de possibilidades e probabilidades). Essa liberdade de escolha é contextualizada, pois ela está condicionada, isto é, restrita às condições socioculturais. Assim, reformulando o pensamento de Sartre, “estou condenado a ser livre [condicionalmente]”.

A Fenomenologia, enquanto método da psicoterapia existencial, segundo Gobbi & Missel (1998), é um método de pensamento criado por Edmund *Husserl* que influenciou na formação do pensamento existencial. Para Bello (2006), é uma escola filosófica iniciada na Alemanha nos fins do século XIX e primeira metade do século XX. A palavra Fenomenologia é formada de duas partes, ambas de origem grega: “Fenômeno” significa aquilo que se mostra; não somente aquilo que aparece ou parece. “Logia” deriva da palavra *logos*, que significa palavra, pensamento e capacidade de refletir. Assim, fenomenologia é uma reflexão sobre um fenômeno ou sobre aquilo que se mostra (Bello, 2006).

Da **fenomenologia** a psicoterapia de base EHF [Existencial Humanista-Fenomenológica] apropriou-se do método de acesso à verdade. Considerando a manifestação dos conteúdos trazidos pelo cliente/paciente como fenômenos ou problemas que necessitam ser trabalhados, pois, tudo possui um sentido para aquele que o experiencia (Yano, 2012, p. 328).

De acordo com Lessa (*on-line*, 2014), “podemos pensar que para a fenomenologia não há fatos, só fenômenos”, isto porque a fenomenologia não se faz presente com o fato vivenciado pelo existente, mas atua na essência dos fenômenos a fim de atuar indiretamente sobre os fatos. Neste sentido, a fenomenologia é o método utilizado na psicoterapia existencial, a partir do qual se busca a compreensibilidade acerca da essência não do homem, pois, que o homem está em um eterno processo de construção, mas da essência dos fenômenos, tais como eles se apresentam e, que para iluminar este revelar-se, Feijoo (1997) afirma que o psicoterapeuta busca valer-se do que é denominado de *epoché*, termo de origem grega utilizado por Husserl que significa suspensão, que na psicoterapia vem a ser a suspensão de juízos apriorísticos, de preconceitos, a fim de não haver nenhum empecilho, isto é, romper as barreiras que possam interferir no processo de busca de compreensão do cliente. Tanto a psicologia humanista quanto a psicologia existencial utilizam do método fenomenológico em suas abordagens no processo de compreensão do ser humano.

A consciência, então, parte em direção ao fenômeno no intuito de transcender o que há de ilusório, em aparência, para deter-se no *eidós* ou essência básica dos fenômenos (Erthal, 2013). Em seguimento, Yano (2012) afirma que na redução fenomenológica há uma valorização do *como* em detrimento do *por quê* causal e reducionista que exclui a pessoa da responsabilidade de sua própria vida. Assim, o importante não é o *por quê* se faz, mas *como* se faz.

Diante de uma psicoterapia fenomenológico-existencial calcada na compreensibilidade e numa proposta de acesso à abertura da existência e sua liberdade de ser, existe uma maneira de agir com a qual se buscará atingir essa compreensão do revelar-se: a psicologia humanista. Ora, se a abordagem existencial lida com o homem e, em específico, o seu revelar-se e relacionar-se com o mundo através de seus mecanismos, de que maneira se poderia compreender (compreensão fenomênica) o ser humano de um jeito que o valorizasse enquanto pessoa (integral) e possibilitasse uma maior abertura e confiabilidade na pessoa do terapeuta? Bem, é em resposta a isso que a abordagem humanista visa estabelecer a sua visão holística sobre o homem e seus mecanismos de relação que estabelece com o mundo. Lembrando que o humanismo não é o

mesmo que humanista: humanismo é tudo aquilo que se volta para o homem, que é relativo ao homem e, humanista é uma atitude em relação ao ser humano.

Todo e qualquer indivíduo é essencialmente interessado pela história de todos os outros, sim, tão essencialmente como pela sua própria [...]. Nenhum indivíduo é indiferente à história do gênero humano, e nem esta é indiferente à história do indivíduo (Kierkegaard, 2011, p. 31).

Segundo Erthal (2013), o humanismo surge como uma reação contra o determinismo do behaviorismo e da psicanálise ortodoxa. Além disso, a crítica que a psicologia humanista lança à psicanálise baseia-se na visão pessimista, determinista e “psicopatologizante” atribuída à teoria de Freud, bem como na impessoalidade da técnica transferencial (Boainain Jr., 1998).

1.2. A questão do “in-consciente”

A partir de um cenário científico-clássico em que o indivíduo não era compreendido em toda a sua dimensão, e assim sendo, em um estado de adoecimento, o tratamento centrava-se no modelo biomédico, ou seja, o adoecimento seria então de ordem física e tratado como tal, Freud revoluciona a compreensão acerca da normalidade e patologia do ser humano, compreendendo-o numa nova dimensão velha; diz-se velha pelo fato de que já existia, no entanto, não fora anunciada como existente. Desta maneira, seria o mesmo que dizer que o Brasil, mesmo existindo e sendo habitado por índios, fora “descoberto” pelos portugueses. Ora, como tornar algo já existente em algo “descoberto”? Seria uma redundância existencial? O que acontece é que, tanto a consciência (e inconsciência identificada por Freud) quanto o Brasil já existiam, ou seja, já se revelavam a alguém, só que de modo isolado: a estrutura psíquica já existia para cada ser humano, mas não era tida como dimensão mental e, o Brasil já existia para cada ser nativo, mas não era tida como existente para os demais existentes do globo terrestre. Assim, apesar do *insight* (pensamento súbito) que Freud teve acerca da estrutura mental, sua interpretação não pode ser uma verdade absoluta, pois não existem verdades absolutas e se elas existem são estáticas até que se prove o contrário e, portanto, várias interpretações são possíveis para um mesmo acontecimento (Erthal, 2013).

Neste sentido, a psicanálise deixa a desejar, no que se refere à compreensão humana: o seu foco está voltado para um aspecto do homem (o “problema” inconsciente), no qual se torna isolado e desprovido de uma contextualização, no sentido de valorização de outros aspectos

importantíssimos que perpassam o organismo. Além disso, como Gobbi & Missel (1998) afirmam, a noção de “inconsciente” se refere a incapacidade de explicação, compreensão ou atribuição imediata. Ora, como atribuir o entendimento da constituição mental do homem a uma estrutura que não existe de forma consciente, isto é, de modo perceptivo ao sujeito? Imagine, por exemplo, uma mulher passeando por uma estrada e, ao longo desta estrada existem várias árvores postas de forma ordenada. E em determinado momento, lhe é solicitado que expresse a quantidade de árvores no caminho que ela trilhou. Mas aí, a mulher diz que não prestou atenção em contar as árvores. Desta maneira, a mulher caminhou pela estrada de forma consciente, mas sem saber (não inconscientemente, mas imperceptível) a quantidade de árvores existentes ao longo de seu percurso. Assim, para saber a quantidade de árvores, ela necessitaria retornar e contá-las (percebê-las).

Carrenho (*on-line*, 2014) afirma que a ACP não se preocupa com o que está inconsciente, mas trabalha o que está consciente. É como se fosse um iceberg: só se vê a ponta e vai trabalhando e aceitando esta ponta e, à medida que isto é feito o restante do iceberg vai se revelando.

Por meio de uma ótica e ação determinista na interpretação do “inconsciente” a responsabilidade do homem no seu processo de crescimento lhe é retirada. No entanto, segundo Jolibert,

Para muitas pessoas que foram educadas na filosofia, a ideia de algo psíquico que não seja também consciente é tão inconcebível que lhes parece absurda e refutável simplesmente pela lógica. Acredito que isso se deve apenas a nunca terem estudado os fenômenos pertinentes da hipnose e dos sonhos, os quais – inteiramente à parte das manifestações patológicas – tornam necessária essa visão. Sua psicologia da consciência é incapaz de solucionar os problemas dos sonhos e da hipnose (Jolibert, 2010, p. 56-57).

Em relação a este pensamento crítico acerca da compreensão do ser humano através da consciência, Prado descreve

(...) que o autor faz a seguinte confusão: acha que pelo fato de não se pressupor o inconsciente freudiano - um recipiente de conteúdos mentais com mecanismos de funcionamento movidos pelo desejo - está se negando invariavelmente que boa parte de nós (a maior) acontece sem que nos damos conta dela. Por isso ele diz que a “filosofia” apenas considera o que a psicanálise chama de fenômenos conscientes. Ora, mas o fato de não nos darmos conta de boa parte do que acontece conosco não prova a existência do inconsciente! O inconsciente é uma representação possível para isso, mas não a única, nem absoluta, nem a

mais correta. Os fenomenólogos e existencialistas não procuram uma explicação para isso através de uma teoria formalizada. Buscam a compreensão do sentido desse fenômeno do não dar-se conta, que é “não admitir algo” (Prado *on-line*, 2014).

Para Angerami-Camon (*on-line*, 2014), “(...) parece uma crítica sem conhecimento desse autor. Parece aquela coisa de que apenas a minha, e tão somente a minha teoria é capaz de resolver e compreender a condição humana. E isso é simplesmente dantesco”. E em seguimento à defesa da psicologia existencial em relação a sua inclinação e consideração sobre e sob a consciência, Erthal afirma que,

Também é por demais simplista esta explicação psicanalítica. O fato de não termos consciência de tudo ao mesmo tempo nos faz selecionar o que será figura e o que será fundo, embora potencialmente o homem seja um ser autoconsciente e capaz de reverter estas posições. A psicologia da consciência, como ele diz, resolve não apenas os problemas que se disfarçam no sonho, como não é preciso de nenhuma hipnose para delegar para outro ser inconsciente para resolver. É frente aos problemas que o ser vai se posicionando e escolhendo a sua forma de existir. Na hipnose, o poder está no analista que seria o único a decodificá-lo. O mais incrível é que ele também precisa de outro para ajudá-lo, o resto da vida. Que arrogância a resposta dele. A filosofia nos dá uma base para compreender o homem, mas a compreensão de fato vem da pessoa e não de nenhuma teoria ou de um analista (Erthal *on-line*, 2014).

Observa-se que a psicoterapia existencial não deve ser responsável por nenhuma interpretação, e sim pela compreensão, pois, se há uma interpretação, logicamente há uma compreensão fora do cliente (mesmo que a partir dele), e se há a compreensão não interpretativa, há uma posição horizontal do psicoterapeuta em relação ao cliente em que o profissional considera a visão do cliente e não sua ou de seu arcabouço teórico apriorístico, sendo que esse conjunto de teorias servirá de facilitação à compreensão e não à interpretação.

1.3. Uma atitude diante da pessoa e não do “problema”

Partindo da premissa que o todo é formado por partes inseparáveis, a psicologia humanista é um jeito de ser e lidar com o homem que integra diversas maneiras de observar e compreendê-lo. No entanto, a abordagem humanista em psicologia e, em específico, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) proposta por Carl Ransom Rogers, não se baseia em uma técnica ou uma teoria, mas numa atitude. E em seguimento a este pensamento, Amatuzzi (2012)

afirma que a ACP não é uma ciência e nem sinônima de psicoterapia, mas um jeito de ser, uma atitude diante da vida, que sendo parte da psicoterapia existencial utiliza como método a fenomenologia e a não-diretividade (não sinônima de *laisser-faire*)⁶. Essa atitude, essa relação com o mundo e com o homem contribui no processo de busca de iluminação acerca do existente e seus fenômenos a fim de possibilitar a mudança nos fatos vividos no presente e futuro. A ACP deve ser considerada *Um Jeito de Ser*, conforme assinalara Rogers em um dos títulos de suas grandes obras.

Embora sejam encontradas pequenas lacunas na psicanálise em relação à compreensão humana, não se pode condenar Freud por sua interpretação da estrutura mental, haja vista a premissa que todo homem é falho e, assim sendo, não há quem escape desta realidade existencial. Em seguimento a este pensamento, Yalom (2006) afirma que Freud nem sempre esteve errado, pois ele inventou sozinho e de uma vez só, os fundamentos da psicanálise no campo da psicoterapia, o que possibilitaram às pessoas o acesso à consulta com um terapeuta.

Ora, com base nesse contexto, nota-se que tudo não dura para sempre e, se perdura é de forma transformada, melhorada, aprimorada. No caso da psicanálise de Freud, observa-se que naquela época ela foi a única forma de compreender o homem considerando os aspectos não-físicos, mas que com o passar do tempo, necessitou de ampliação na sua visão e, diante disso, emergiram outras abordagens em psicologia, como é o caso da Psicologia Existencial que se fundamenta na compreensão do todo, sendo que seu foco é o homem e suas relações. Assim, através desta forma de expressão, pode-se dizer que tudo sempre ainda estará por melhorar, por evoluir, pois o mundo é um eterno vir-a-ser e se ele se movimenta é porque o homem a todo instante revela-se, mostra-se de maneira única e diferente, necessitando, para tanto, de um eterno evoluir na compreensão dele mesmo e, por isso, a psicologia precisa ser contextual-integral, acreditando que ninguém está condenado a ser algo até o fim de sua existência, pois aquele velho ditado de que pau que nasce torto nunca se endireita é um pensamento que ignora totalmente a capacidade de mudança do ser humano e, portanto, determinadamente aprisionante.

1.3.1. O “pontinho preto” na parede branca ou a parede: o quê considerar?

Imagine que a parede de sua cozinha apresenta infiltração (efeito) e, você contrata um pedreiro para verificar o “problema”. Ele olha e depois prepara uma massa de cimento e, simplesmente passa sobre aquela parede. Aparentemente o problema foi resolvido, mas no outro

dia a infiltração aparece novamente. E aí, será que o problema foi resolvido? Será que por trás desta infiltração não pode haver um cano hidráulico que está apresentando vazamento (facetas não desveladas do fenômeno) e, por conseguinte, provocando a infiltração naquela parede? Para tanto, é preciso ‘olhar-além-de’ para fazer um diagnóstico. Muitas das vezes, a consciência do cliente está passeando por uma névoa que o impede de enxergar a solução. É preciso soprar esta névoa. É preciso buscar possibilitar um **olhar através da janela** (novos horizontes) e **não através do espelho** (“problema”) a fim de quebrar o círculo vicioso que fortalece o “problema”.

Além disso, muitos profissionais atuam sobre o “problema” (**problemas só existem quando não há soluções ou quando há solução, mas neste caso, a pessoa não sabe identificar**), quando o mais importante seria atuar sobre e sob a **pessoa**: “Você tem depressão [...]. Vamos tratar isso!”, mas e a pessoa? A sua subjetividade? O que ela sente? O que ela vivencia? Como ela estabelece seus mecanismos de relação com o mundo que fortalecem um “problema”? É diante destas interrogações que a ACP ingressa como ponto de partida na valorização e respeito pelo outro, utilizando de sua compreensão organísmica.

Infelizmente, na psicoterapia, quando se fala em “problema” logo vem em pensamento de “profissionais” o “realizar/fechar um diagnóstico”, entretanto, na abordagem existencial em psicoterapia o uso nominativo do sofrimento não existe no sentido de aprisionar o existente nesta condição ou de indicar um ponto final no tratamento, excluindo outros aspectos importantíssimos e inerentes à condição humana, e sim no sentido de compreender o terreno no qual o terapeuta e o cliente irão percorrer na busca de alívio, levando em consideração as flores e os espinhos que serão encontrados durante o trilhar desse caminho.

“A palavra diagnóstico (*gnossis* = conhecimento; *dia* = através), significa conhecer o outro através. Conhecer o outro inteiro, por trás da fachada, em seus sentimentos e sentidos” (Pinto, 2010). No entanto, atualmente, muitos praticam o oposto: se focam no através (teste, técnica, rótulo, etc) e não no **conhecer** o outro que está à sua frente.

Em contrapartida a esse cenário determinista, o que deve ser considerado é que ter falhas é normal e o anormal seria a perfeição. “É normal ter problemas, e a aflição emocional não é necessariamente uma doença” (Marinoff, 2007). Assim, **diagnóstico deve ser um dos meios (de conhecer) e não um fim (excluindo o conhecer do ser)**.

Para esclarecer tal pensamento, imagine que você está dirigindo um automóvel por uma estrada asfaltada e, de repente essa estrada de asfalto se finda dando início à outra, só que de

barro (sendo que ela possui muitos abismos ao longo do percurso); e para completar, começa a cair uma chuva intensa o que torna a estrada muito perigosa devido a lama que a deixa escorregadia. E aí, o que fazer? Diante disso, você pensará duas vezes antes de prosseguir. Ah, mas você acabou de lembrar de que seu carro possui tração nas quatro rodas, então você aciona a tração e prossegue com cuidado e atenção, utilizando de ferramentas disponíveis no automóvel, até que você chegue ao lugar desejado.

A partir dessa análise, observa-se que no exemplo exposto, a pessoa precisou ter cuidado durante seu percurso diante da chuva (momentânea) intensa que caíra; qualquer desvio do caminho, o motorista poderia dar adeus à vida vindo a cair em um dos abismos ao longo daquela estrada, mas que com a ajuda da tração do veículo ele teve uma passagem mais segura por aquele caminho. Assim, o mesmo se dá com o uso do diagnóstico no processo terapêutico: o terapeuta se depara com o cliente que se queixa de um sofrimento e, o profissional bem intencionado, buscará compreender essa queixa a fim de poder lançar uma hipótese diagnóstica que se confirmará ou não ao longo da terapia. Para tanto, cabe ao terapeuta ter um olhar atento e treinado, com base na teoria e experiência e com base numa boa supervisão com um profissional experiente, para que ele possa saber por qual caminho ele poderá trilhar sem interferir negativamente no acompanhamento psicológico.

Com base na experiência e na teoria, a psicologia existencial preocupa-se com o homem, no sentido de não cair no vício de considerar o sofrimento como sendo parte natural da paisagem social, buscando cada vez mais uma atitude de inclinação frente ao que sofre, pois a sociedade atual vive em tempos sombrios; as pessoas não estão dispostas a ouvirem o outro falar de seus problemas. Isso pode ser observado durante uma simples conversa entre amigos: as falas recheadas de “problemas” se atravessam numa “competição” pelo que tem mais problema do que o outro e nunca há uma compreensão mútua fenomênica; não há espaço para uma abertura da pessoa de sua realidade a fim de ser compreendida na sua essência (dos fenômenos), isto porque a grande maioria das pessoas perdeu a sua sensibilidade, enveredou-se pelo individualismo, enfim, perdeu parte de sua prática humanista. Desta maneira, no espaço psicoterapêutico, o simples fato de ouvir o outro, permitindo-lhe o desabafo, o alívio e sua abertura para o seu crescimento, já possibilita grande melhora (dependendo do seu nível de consciência). Nesse contexto, o saber **escutar** a respeito do sofrimento das pessoas é uma postura de colocar-se, inclinar-se para a

disponibilidade e abertura para acolher os sons e captar os seus sentidos na relação com o outro (Lima, Yehia, & Morato, 2012). Além do mais, segundo Carrenho,

(...) muito da realidade da pessoa não era visto e nem percebido por ela. Mas à medida que ela se vê num clima de aceitação sem julgamento, ela vai se expondo e expressando o que pensa que é. E se expressando e se ouvindo ela vai avaliando e percebendo o quanto do que ela está vivendo não tem nada a ver com a realidade dela. E desta forma vai trazendo de volta seu próprio eu e integrando as suas vivências cotidianas (Carrenho *on-line*, 2014).

Neste sentido, a ACP surge como um modo de abarcar ainda mais a compreensão da estrutura orgânica, ampliando a visão acerca do cliente, considerando e respeitando as outras abordagens, partindo do pressuposto que segundo Lessa (2003), “todo mundo é incompleto [e, assim, todo produto do ser humano sempre será incompleto e limitado]”. E na psicologia não seria diferente: cada abordagem em psicologia, seja psicanalítica, comportamental ou existencial, possui caminhos diferentes, é limitada, é incompleta, mas que se completam nos seus limites e convergem para uma única intenção: um inclinar-se na compreensão do homem, no seu autoconhecimento, e quando necessário, possibilitar a busca do alívio de seu sofrimento.

Em síntese, a psicoterapia existencial, enquanto filosofia, é o *o quê* se pretende buscar; a fenomenologia, enquanto método, é o *como* se pretende buscar o *o quê*; e a abordagem centrada na pessoa é o *modo de como* se irá buscar esse *o quê*.

1.3.2. Atitudes facilitadoras na abertura do cliente à autopercepção do caminho para o crescimento

No sentido de buscar a autopercepção do ser humano na escuta de seu corpo, o psicoterapeuta da ACP atuará se importando com o outro, despidendo-se de sua filosofia de vida para recebê-lo, se importar com ele e senti-lo na sua dor, considerando que “dor é sempre uma experiência subjetiva e pessoal” (Coelho, 2012). Além disso, inicialmente, não partirá para uma atitude de enfrentamento, pois o cliente entenderá tal postura como um afrontamento e não como enfrentamento; o profissional agirá com *acolhimento*.

Na busca de destruir as amarras existenciais e bloqueios de forças de crescimento que dificultam o crescimento do existente e, assim sendo, que eliciam o sofrimento, a psicoterapia humanista-existencial utiliza de meios importantes pelos quais se permite a abertura do cliente frente ao terapeuta. Um desses

meios é a crença na Tendência Atualizante que todo ser humano possui. Assim, na ACP, o ser humano é visto como um ser em eterno buscar de autorrealização, integração e plenitude (Klöckner, 2009).

A ACP é toda embasada através do princípio de Tendência atualizante, que nos dá total confiança no potencial humano e desta forma, para nós o simples fato de facilitarmos condições na pessoa para que ela experiencie um contato diferente consigo mesma, em ambiente psicoterápico através dos princípios que acreditamos como facilitadores, ajudará a promover de alguma forma, alternativas na pessoa para que ela possa se desenvolver de maneira a buscar novas possibilidades internas e externas para que caminhe na direção de uma melhora em si e em sua qualidade de vida (Pinto *on-line*, 2014).

Além da crença na *tendência à atualização (upgrade⁷ humano e, por isso, natural)*, a ACP segue uma atitude humanista em que, conforme Morato (1987), “re-lacionar-se é dar o que não se tem para que o outro receba o que já tem”, o mesmo que “ajuda-me a ajudar-te”. Desta maneira, utiliza-se de **atitudes facilitadoras** que possibilitam a abertura do cliente na presença do terapeuta, atitudes estas que podem ser nominadas de *Tripé Existencial*, sendo integrado pela *Congruência* ou *Autenticidade*, *Consideração Positiva Incondicional* e a *Compreensão Empática*.

Cohen (2013), afirma que “falamos com a boca, mas nos comunicamos [também] com os nossos olhos, semblantes, sorrisos, mãos, braço, até mesmo com nossas pernas e dedos dos pés”. Deste modo, na atitude de Congruência ou Autenticidade, “quando as palavras, os gestos, os atos de um homem revelam suas verdadeiras intenções diz-se que são autênticos e não simulados, como uma moeda genuína e não falsa” (Laing, 1982 *apud* Angerami-Camon, 2003).

Sendo autêntica, cada pessoa busca sua pureza, isto é, revela-se no abandono de amarras existenciais que o aprisionam (máscaras, materialismo, preconceitos, etc.) e que o privam de sua liberdade. Assim, pode-se dizer que **a criança é o ser mais autêntico que existe**, pelo simples fato de não ser contaminada ou corrompida pela sociedade e, desta forma, se expressa no seu revelar-se de maneira sincera e congruente na sua pureza. E nesse sentido, a psicoterapia busca esta autenticidade no homem, como é encontrada numa criança, pela sua sinceridade e autenticidade na expressão em relação e na relação com o mundo, a partir da mudança de mecanismos que o existente estabelece com esse mundo.

A “experiência do espelho” apresentada por Erthal (2013), onde um espelho é colocado diante do cliente e lhe é pedido que observe a imagem refletida, imaginando ser uma outra pessoa

diante de si, é um dos meios mais autênticos de se obter a autoimagem, pois possibilita a abertura para descrição dos aspectos físicos e os sentimentos e emoções que essa pessoa transmite. Neste momento, observa-se que o pensamento do homem está passeando, muitas das vezes, por uma névoa que o impede de ver a solução, mas que com ajuda, ele consegue soprar esta névoa e abrir os olhos para novos horizontes.

Na atitude de Consideração Positiva Incondicional, inicialmente descrita como aceitação positiva incondicional, segundo Rogers (2009), o terapeuta busca sentir uma calorosa preocupação pelo seu cliente que não é possessiva e que não exige gratificação pessoal. É uma tarefa que demonstra: “Eu me preocupo”; e não “Eu me preocupo com você se comportar desta ou daquela maneira”.

(...) aceitação significa tratar o entrevistado como igual, e considerar seus pensamentos e sentimentos com sincero respeito. Isso não quer dizer concordância; nem pensar ou sentir como ele; não significa valorizar o que ele valoriza (Benjamin, 2008, p. 66-67).

Outra atitude denominada Compreensão Empática, segundo Rogers (2009) consiste em “captar o mundo particular do cliente como se fosse o seu próprio mundo, mas sem nunca esquecer esse caráter de “como se” - é isso a empatia, que surge como essencial no processo terapêutico”. Além disso, é preciso muito cuidado para não confundir empatia com simpatia: simpatia é compartilhar sentimentos, interesses e lealdades comuns, e isso é bom, mas não é a mesma coisa que empatia (Benjamin, 2008). Em síntese, empatia não é se colocar no lugar do outro (como tem sido utilizado constantemente no senso comum e, por isso, na ACP, fala-se em compreensão empática), até porque fisicamente isso seria impossível; também não é o mesmo que dizer “eu sei como você se sente”, pois jamais se saberá como o outro se sente, ressalta Benjamin (2008). Mais que isso, empatia é sentir o outro, ver com *os olhos* do outro.

Essas três condições essenciais permitem a facilitação da construção da congruência do cliente. Além disso, conforme destaca Rogers (2009), não basta apenas que essas condições existam no terapeuta, elas precisam ser sentidas, internalizadas pelo cliente para que este os experimente e aprenda algo da congruência, aceitação e empatia do terapeuta.

1.3.3. O uso da técnica em psicoterapia existencial

Levando o pensamento a imaginar que se o homem navegar em duas canoas sua queda será infalível (informação verbal)⁸, assim também acontecerá indubitavelmente com o profissional psicólogo que ousa buscar ser eclético no que se refere a uma prática profissional orientada a partir do seguimento de mais de uma ou todas as abordagens ou bases teóricas em psicologia (o que é impossível). Desta maneira, na psicoterapia existencial, essa realidade é respeitada, no entanto, não se descarta a utilização de técnicas ou testes psicológicos de outras abordagens, desde que o psicoterapeuta responda às seguintes interrogações: 1) Quando? 2) O quê? 3) Para quê? e 4) Como aplicar?

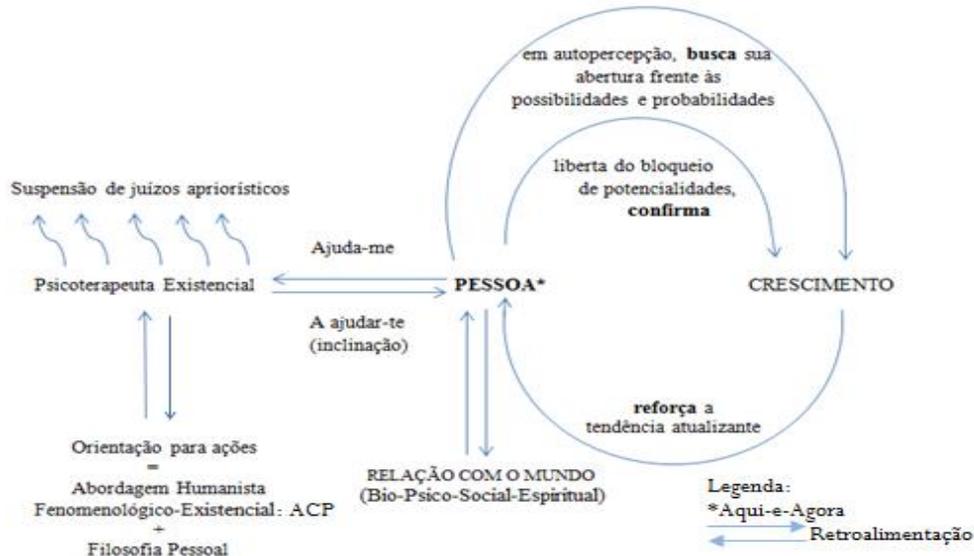
Quando o **facilitador** se depara com o cliente que se queixa de um sofrimento e, ele bem intencionado observa cada gesto acompanhado pela fala, escuta atentamente o que é dito a fim de poder lançar uma hipótese diagnóstica que se confirmará ou não ao longo da terapia, o profissional pode recorrer ao uso de técnicas e testes psicológicos, desde que nunca sejam utilizados de modo interpretativo e determinista como é ressaltado por Angerami-Camon (2011), em que o terapeuta “além do cuidado que deverá ter em não julgar seu cliente, terá de atentar para não compreendê-lo a partir das interpretações que os testes propõem”. Além disso, Erthal (2013) afirma que técnicas de outras terapias podem ser utilizadas com flexibilidade, mas que toda e qualquer técnica utilizada deve ser secundária à compreensão do cliente como pessoa, isto é, **o foco é o cliente e a técnica ou teste psicológico é um meio e nunca um fim.**

1.3.4. O tratamento

Na abordagem humanista-existencial, o tratamento não se dá com o “jeitinho brasileiro” de resolver as coisas; o tratamento não é falsificado, não se trata de um “pseudotratamento” e nem tampouco do tratamento do problema. Nesta abordagem em psicoterapia, o tratamento se dá a partir da compreensibilidade daquilo que é revelado pelo cliente que está diante de seu terapeuta, e não se trata de um simples encontro casual; trata-se do **encontro** (no sentido de descobrir para ajudar; uma relação, colaboração = troca = crescimento) único e inesperado, no qual o objetivo que repousa sobre psicoterapia é a ampliação da visão perceptiva do cliente (Angerami-Camon, 2002). Neste momento, há uma abertura de novos horizontes para novas formas de pensar, agir e compreender a realidade tal como ela se mostra, sem camuflagens, sem máscaras. Parte-se da premissa que sempre se deve explorar o fenômeno e nunca interpretá-lo

e/ou enquadrá-lo. Neste **encontro**, tanto o psicoterapeuta quanto o cliente são retroalimentados e, assim sendo, crescem.

Figura 1: Encontro Psicoterapêutico Existencial na ACP



Fonte: Adaptado de Frankl (2011, p. 129).

A “cura”⁹ do cliente, isto é, sua abertura frente às possibilidades e probabilidades de um revelar-se sem sofrimento, é tida como produto não de um ato divino, mas de uma superação pessoal frente às barreiras de sua retroalimentação e crescimento orgânico. Desta maneira, a abordagem humanista-existencial não compactua com a visão do senso comum de que quando o homem faz algo certo é produto de uma bênção divina e um provável erro seria culpa do homem; o que se preza é a responsabilidade que cada ser possui frente ao destino de sua existência, não terceirizando a sua responsabilidade (ou seja, não transferindo a sua responsabilidade a outrem), sem excluir O Poder Transcendental, seja qual for O Ser Superior; considerando-O não como determinante de sua vida, e sim como Facilitador no seu processo de empoderamento (de poder) e, assim sendo, em seu crescimento. Desta maneira,

A razão que tenta negar a espiritualidade é como uma névoa que pode acobertar o sol por alguns momentos, mas que certamente não tem como impedi-lo de brilhar fulgurante. A espiritualidade é algo que faz parte da realidade do profissional da saúde de maneira indissolúvel e embora muitas vezes negada, ainda assim, consegue manter-se fulgurante (Angerami-Camon, 2003, p. 18).

Lembrando que religião e espiritualidade não são sinônimas, ou seja, são distintas no que se refere ao conceito e prática. Segundo Koenig (2001 *apud* Peres, Simao, & Nasello, 2007), religião é um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos projetados que se concretiza como um meio para auxiliar o encontro do indivíduo com o sagrado e/ou transcendente, e espiritualidade é a busca pessoal de respostas sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado e/ou transcendente. Deste modo, um ser espiritual pode não ser religioso e um religioso pode não ser espiritual, assim como também pode ser espiritual e religioso ao mesmo instante.

A partir de tais considerações, pode se observar que a abordagem existencial diferencia-se das demais abordagens em psicoterapia pela sua visão holística (não-diretiva e não determinista) e por sua compreensão a partir da pessoa e não de algo alheio a ela, o que é confirmado por Rollo May (1961 *In* Frankl, 2011), quando afirma que a psicoterapia existencial “recoloca a problemática da decisão e da vontade (de todo existente) no centro da questão (...). Justamente, a pedra que os construtores do projeto rejeitaram se tornou a pedra angular (no processo da terapia)”.

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Como bem afirma Lessa (2003), “você tem uma atitude diante da vida que, de certa forma, determina a atitude dos outros para com você”. Assim, conclui-se que a ACP busca proporcionar a junção de atitudes facilitadoras à abertura autêntica do revelar-se de cada existente diante do psicoterapeuta humanista-existencial e, assim sendo, diante da vida.

Compreende-se que a não-diretividade, a compreensão fenomênica, a não-rotulagem e não-psicopatologização, o não-aprisionamento a teorias ou conceitos são características importantíssimas que repousam sobre a psicoterapia existencial de seguimento da ACP e sua atuação. Além disso, a Autenticidade, Compreensão Empática, Consideração Positiva Incondicional e a crença na tendência à atualização do homem e, assim sendo, no seu crescimento são o arcabouço para con-vivência harmoniosa do ser humano em suas relações.

Além disso, Rogers, com seu jeito de ser, deixa como mandamento principal aos rogerianos *aceitar o outro como estivesse aceitando a si mesmo* e, portanto, para aceitar-se se faz necessário conhecer a si mesmo para conhecer e lidar com o outro, sendo esta uma ação inerente à prática do psicoterapeuta.

A partir da facilitação de crescimento, o cliente apropria-se de suas responsabilidades conscientes como sendo autor de sua própria história e não mais vitimizado por seu sofrimento. A pessoa então, como um botão de rosas que se abre aos poucos, vai se revelando e deixando o cheiro suave de seu perfume em suas nuances de fases.

3. CONCLUSÕES

De fato, como **a pessoa é muito mais do que os olhos podem ver ou os ouvidos podem ouvir**, o referencial teórico, a fenomenologia, a não-diretividade e a flexibilidade (colocando o terapeuta numa posição mais horizontal em relação ao cliente), a intuição, a intencionalidade, a observação, no sentido de ater-se aos fatos efetivamente observados, deixando de lado interpretações pessoais (Danna & Matos, 2011), a escuta, a fala e, principalmente a sensibilidade e o não embotamento diante do sofrimento do outro sempre deverão ser os principais meios de captação e compreensão da essência dos fenômenos experienciados pelo cliente, sem os quais o psicoterapeuta existencial não poderia atuar e possibilitar um iluminar do cliente.

Deste modo, o psicoterapeuta não observa por observar, não escuta por escutar, não fala por falar, enfim, não faz algo por fazer, ou pelo menos deveria ser assim e, a partir desse conjunto de ações, pode-se dizer que **o psicoterapeuta age intencionalmente a todo instante**. Se existe uma observação, uma escuta e uma fala no *setting* terapêutico é porque estas são ferramentas essenciais na atuação do bom profissional em psicologia, pois, que todas são técnicas pelo fato de possibilitarem uma busca do objetivo de facilitar a abertura do cliente frente ao psicoterapeuta. No entanto, a técnica sempre deve ser tida como recurso secundário da compreensão, ou seja, um meio e não um fim.

Adiante, se cada ser possui uma importância no funcionamento deste mundo, e se cada existente possui o poder de transformar e de ser transformado pela sua transformação de sua realidade, acredita-se que as forças do mundo se movem pela ex-istência de cada ser e, desta maneira, todo ser tem em suas mãos o poder de mudança, não só de sua realidade, mas também da realidade de uma sociedade. Assim, a partir deste estudo, espera-se que a psicoterapia humanista-existencial e sua atitude de abordar a pessoa como centro de vida sejam a cada dia, vivenciadas por todos aqueles que possuem uma visão holística acerca do homem e suas relações, permitindo o acesso do homem ao seu re-empoderamento, a partir do desbloqueio de suas forças que a sociedade vem implantando sobre sua vida, e que desta maneira, diante de algo in-esperado

ou novo, possa vivenciar a angústia como que se estivesse com alfinetes o espetando e dizendo: “Vai! Faça alguma coisa! Mova-se! Arrisque! Viva!”, pois viver é assumir riscos e somente a morte seria a última possibilidade de arriscar.

5. BIBLIOGRAFIA

- Amatuzzi, M. M. (2012). *Rogers: ética humanista e psicoterapia*. Campinas: Alínea.
- Angerami-Camon, V. A. (2013). A subjetivação do câncer. In Angerami-Camon, V. A. & Gaspar, K. C. (orgs). *Psicologia e câncer* (p. 15-94). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Angerami-Camon, V. A. (2011). Os diversos caminhos em psicoterapia infantil. In Angerami-Camon, V. A. (org.). *O atendimento infantil na ótica fenomenológico-existencial* (p. 195 - 249). São Paulo: Cengage Learning.
- Angerami-Camon, V. A. (2007). *Psicoterapia existencial*. São Paulo: Thomson Learning Brasil.
- Angerami-Camon, V. A. (2002). Psicoterapia, detalhes e nuances. In Angerami-Camon, V. A. (org.). *Psicoterapia fenomenológico-existencial* (p. 01 - 43). São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Angerami-Camon, V. A. *Sobre o inconsciente*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 15 abr. 2014.
- Angerami-Camon, V. A. (2003). *Temas existenciais em psicoterapia*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Bello, A. A. (2006). *Introdução à fenomenologia*. Bauru: EDUSC.
- Benjamin, A. (2008). *A entrevista de ajuda*. São Paulo: Martins Fontes.
- Boainain Jr., E. (1998). *Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers*. São Paulo: Summus.
- Carrenho, E. *Sobre o inconsciente*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 27 abr. 2014.
- Cohen, D. (2013). *A linguagem do corpo: o que você precisa saber*. Petrópolis: Vozes.
- Coelho, M. de O. (2012). A dor da perda da saúde. In Angerami-Camon, V. A. (org.). *Psicossomática e a psicologia da dor* (p. 157-158). São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Danna, M. F. & Matos, M. A. (2011). *Aprendendo a observar*. São Paulo: EDICON.
- Erthal, T. C. S. (2013). *Trilogia da Existência: Teoria e Prática da Psicoterapia Vivencial*. Curitiba: Appris.
- Erthal, T. C. S. *Sobre o inconsciente*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 15 abr. 2014.
- Feijoo, A. M. L. C. de (1997). Aspectos teórico-práticos na ludoterapia. *Fenômeno Psi - IFEN*, ano 1, nº. 0, 4-11.
- Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia*. São Paulo: Paulus.
- Gobbi, S. L. & Missel, S. T. (1998). *Abordagem Centrada na Pessoa: vocabulário e noções básicas*. Tubarão: Universitária UNISUL.
- Huisman, D. (2001). *História do existencialismo*. Bauru: EDUSC.
- Jolibert, B. (2010). *Sigmund Freud*. Recife: Massangana.
- Kierkegaard, S. A. (2011). *O conceito de angústia: uma simples reflexão psicológico-demonstrativa direcionada ao problema dogmático do pecado hereditário*. Petrópolis: Vozes.

- Klöckner, F. C. de S. (2009). *Abordagem centrada na pessoa: a psicologia humanista em diferentes contextos*. Londrina: UNIFIL.
- Lessa, J. M. (2003). *Solidão e liberdade*. Rio de Janeiro: SAEP.
- Lessa, J. M. *Fenomenologia*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 08 fev. 2014.
- Lima, D. F. de, Yehia, G. Y., & Morato, H. T. P. (2012). Os “sentidos” da escuta fenomenológico-existencial. In Morato, H. T. P., Barreto, C. L. B. T., & Nunes, A. P. (coord.). *Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial: uma introdução* (p. 180-191). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Marinoff, L. (2007). *Mais Platão, menos Prozac*. Rio de Janeiro: Record.
- Morato, H. T. P. (1987). Abordagem centrada na pessoa: teoria ou atitude na relação de ajuda? In Rosenberg, R. L. (org.). *Aconselhamento psicológico centrado na pessoa* (p. 24-44). São Paulo: EPU.
- Peres, J. F. P., Simao, M. J. P., & Nasello, A. G. (2007). Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Rev. psiquiatr. clín.*, v. 34, supl. 1, 136-145.
- Pinto, M. A. da S. *Abordagem Centrada na Pessoa*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 20 abr. 2014.
- Pinto, M. A. da S. (2010). A pessoa por trás do diagnóstico. In Carrenho, E., Tassinari, M., & Pinto, M. A. S. *Praticando a abordagem centrada na pessoa: dúvidas e perguntas mais frequentes* (p. 107-115). São Paulo: Carrenho.
- Prado, R. A. de A. *Sobre o inconsciente*. Mensagem recebida por: mychael.douglas1991@hotmail.com. Em 15 abr. 2014.
- Rogers, C. R. (2009). *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.
- Silveira, G. M. da (2009). Psicoterapia humanista-existencial. In Macedo, M. M. K. (org.). *Fazer psicologia: uma experiência em clínica-escola* (p. 43-59). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Yalom, I. D. (2006). *Os desafios da terapia: reflexões para pacientes e terapeutas*. Rio de Janeiro: Ediouro.
- Yano, L. P. (2012). Psicoterapia existencial humanista-fenomenológica: o olhar para além das imperfeições. *Revista de Iniciação Científica da Faculdade da Amazônia Ocidental*, v. 5, 326-335.



¹Psicólogo pela UNINORTE, Pós-graduando em Família: representações sociais e práticas profissionais pela Faculdade da Amazônia Ocidental (FAAO). Como Psicólogo, atua no CRAS da Sobral pela SEMCAS (Secretaria Municipal de Cidadania e Assistência Social) de Rio Branco - AC.

²Psicóloga e Mestre em Psicologia Social pela Universidade Gama Filho (UGF), Professora de cursos de graduação e pós-graduação da UNINORTE, Supervisora de estágio em psicologia clínica. Como psicóloga, atua na UTI/UCI Neonatal da Maternidade Bárbara Heliodora pela SESACRE (Secretaria de Estado de Saúde do Estado do Acre). Neste trabalho como orientadora.

³ Palestra proferida pelo Prof. Jorge Ponciano Ribeiro na V Semana de Psicologia da FAAO, em Rio Branco, em agosto de 2011.

⁴ [...] o termo *existência*, [do latim (*existere*)], significa “estar fora de” [revelar-se], e, numa tentativa de manter o sentido etimológico da palavra, os existencialistas a separam com um hífen, usando “ex-istência” em vez de “existência” (Angerami-Camon, 2007, p. 13).

⁵ [...] é o conjunto de hipóteses formuladas na tentativa de compreensão de um fenômeno (Angerami-Camon, 2013, p. 21).

⁶ Termo francês que na língua portuguesa expressa liberdade extrema e sem limites (Gobbi & Missel, 1998, p. 96).

⁷ Termo utilizado em informática para referir-se à atualização de *software* ou *hardware* de um computador. Entretanto, na perspectiva humanista-existencial não se buscou utilizar esse termo a fim de reduzir o homem a uma máquina, e sim para propor maior ênfase à sua **atualização** a partir de uma nomenclatura atual.

⁸ Ensino extraído de meu avô e homem da floresta, João Antero de Souza, a partir de suas experiências vividas no seringal e no campo desde sua infância até os dias atuais.

⁹ Segundo o Prof. Jorge Ponciano Ribeiro, em palestra na V Semana de Psicologia da FAAO, em Rio Branco, em agosto de 2011, “[...] o terapeuta não cura ninguém. Aliás, terapia não cura ninguém, nem psicanálise, nem Gestalt, nem comportamental. [...] Não é função da terapia curar. É função da terapia provocar mudança. Terapia é produzir mudança. O único que cura é Deus. Ninguém cura ninguém”.

